

最新小学体育教案跳小绳(优质5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小学体育教案跳小绳篇一

跳绳是一项对学生身体发展非常有价值的体育活动，本课是以短绳为主线，把短绳、长绳有机地联系起来而设计的。它是校本课程实验开展近一年来，对一些练习方法、学习方式、组织形式、课程资源开发成果的一次检验，也是通过跳绳课程来培养学生的合作、创新意识，发展弹跳、灵敏、耐力等身体素质，提高技能的一个缩影。

通过本课学习，学生能尝试利用短绳进行各种身体练习和游戏活动；在教师的指导下，按照自己的想法和能力，掌握1—2个玩绳的方法；在掌握玩绳的基础上，进行跳跃活动和各种玩绳比赛的游戏；在活动中能与人合作，相互学习并能采用合适的方法进行练习。

一年级学生，通过了小学阶段的学习，对绳有关的游戏和练习方式都有较强的认识。跳绳方面，基本的正摇跳，一带二向前摇跳等技术动作，长绳的双人摇跳、多人摇跳等技术动作有较好的基础。大部分学生具备了向较高一层次难度发展的条件。比如：多绳交叉跳，长绳短结合跳，双长绳，十字绳跳等，这些技术动作学生都有较浓的兴趣。

目标教学法：根据教学目标，在各个环节设置问题，让学生带着问题去探索和实践，在相应的环节里面，通过学生的探索变出形式多样、丰富多彩的练习内容，使学生在合作、创新的过程中享受成果。

主题教学法：设定教学方法，围绕所设主题进行选择内容，在活动中突出主题的特征。如：本课双绳变变的游戏。

游戏教学法：根据目标和学生的身心特点，重组、创设游戏，使学生在游戏活动中达到多种目标。如：双绳变变、十字绳等。

竞赛教学法：在游戏的活动中融入竞赛的方法和手段，提高学生的兴趣，激发学习的主动性。如：双绳变变与长绳带短绳跳环节。

学生对跳绳（长绳和短绳）的基本技能掌握得较好，本课是基于校本“跳绳课程资源开发”课程而设计的。整节课以短绳为主线，对短绳与单长绳、短绳与双长绳、短绳与“十字长绳”相结合的练习方法进行探索，开发活动的资源，使学生在实践和活动过程中，自主探索和学习一般规律和技能，为有能力的学生向更高的技术难度发展提供平台。并通过实践找到短绳与长绳结合，开发它们的练习方法，提高运动的趣味性和锻炼价值，并在这个过程中达到合作、创新，提高体能和技能的目标。

教学重点：自我创新，团结协作。

教学难点：掌握跳跃节奏和上下肢协调配合。

一、活跃情绪，模仿阶段

1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。

组织：全班成四列横队集合

2、队列练习——三面转法

3、小游戏

二路纵队齐步走，在行进中，教师喊“2人一组”，同学们2人自由结伴，表扬结组最快的。2人拉手继续前进，教师喊：“各组2脚着地”，各组商定表现两脚着地的形式，表扬2人单脚站定，一人背一人等表现形式。队形：沿圆圈行进。

4、准备活动——绳操：（伸展运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、全身运动）。

二、掌握技能，探究性阶段

1. 单人跳绳：

- (1) 前摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。
- (2) 后摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。
- (3) 前摇两脚交换跳10—15次；要求：一摇一换脚。
- (4) 编花跳：10—15次 x 2组；要求：两臂体前交叉。
- (5) 快跳：15秒记数x 2组；要求：方式不变。
- (6) 比比谁的跳法多？

2、两人配合跳绳

- (1) 两人同时跳
- (2) 一人摇绳，一人钻

3、多人配合跳绳游戏（闯三关）

三、创新思维阶段：

1、分组讨论：利用绳子还可以做哪些练习？

2、自由结伴分散练习，教师个别指导。

根据自己的爱好，用跳绳做各种练习。如：跳皮筋、投掷练习等

3、集体交流，请个别小组表演

4、选择一个小组设计的动作分散模仿练习

5、组织游戏比赛

6、教师进行评析，学生进行小结

四、稳定情绪，恢复阶段

1、集体做放松练习

手持绳子，想象在微风、大风、强风中绳子的摆动

2、师生共同总结本课学习情况

教师表扬优点，指出不足

学生：这节课我学到了什么？

3、回收器材（标志竿4根，短绳50根。）

4、师生再见

以“健康第一”为指导思想，在体育教学中，通过改变教学策略、充分体现“玩中练”、“玩中学”、“玩中健身”、“玩中创造”的教学思想。运用丰富的教学手段，来帮助学生掌握基本运动技能，培养体育兴趣，发展综合素质。

八、总结

跳绳是学生十分喜欢的一种体育活动。所以我根据学生的兴趣制定本了本节活动的内容，促进学生健康发展。根据学生喜欢游戏等特点，在教学中采用有趣的游戏方法、丰富的内容和多变的组织形式，使教材内容更具有趣味性和娱乐性。

小学体育教案跳小绳篇二

活动目标：

1. 初步学习跳绳的基本方法，发展身体的协调性，增强下肢弹跳力。
2. 通过观察以及模仿练习，感知上肢有节奏地摇绳、下肢有节奏地跳绳动作。
3. 能树立信心，克服困难、坚持练习。

活动准备：

1. 每人1根跳绳。
2. 教师有多种跳绳技能或请一教师准备表演。
3. 模仿操音乐磁带、录音机。

活动过程：

1. 准备活动。

听音乐，“做运动模仿操”：拍球、跳绳、投篮、滑冰、游泳、钻山洞等。活动全身各部位，重点活动手腕、脚腕等部位。

自由玩绳：可进行单人玩绳、多人合作玩绳，加强对跳绳的

认知、体验。

2. 学跳绳。

师：今天我们来学跳绳，请小朋友自己先试一试，跳跳看。

幼儿人手1根绳，找空地方跳，教师观察指导。

师：现在呀！我想请一个小朋友来试一试，其他小朋友注意看看，一会告诉我他是怎样来跳的。

教师小结动作要领：上肢——双臂有节奏的、连续的、一下一下摇绳；下肢——双脚有节奏的、连续的、一下一下跳过；全身——手脚协调地先甩绳、后跳过。

徒手练习跳绳

师：现在我请小朋友听好了，我们先用手来练习一下跳绳的动作，双手叉腰，听口令，双脚有节奏地做连续的动作。

听口令，有节奏地做模仿跳绳动作。

听口令，单手握绳（对折）有节奏地摆动，做跳绳模仿动作，体验手脚动作的协调性。

拿绳练习。

师：现在我们开始拿绳练习，请小朋友们双手分别抓稳两侧绳头，调整绳子长度，双手垂放于双腿后侧，自然站立，进行甩绳、跳过的练习。

教师引导幼儿用心体会，感受如何才能有节奏、连续地跳绳。观察幼儿动作，对还未掌握的幼儿予以帮助，表扬坚持练习的幼儿。

3. 调节运动，展示学习。

让能连续跳五个的幼儿进行展示。

教师展示多种跳绳的方法：花样跳绳、跳快绳、双人跳等，幼儿观看，进一步激发对跳绳的兴趣。

幼儿再次练习跳绳。

4. 放松活动。

幼儿听音乐拍打腿部，并找同伴捏捏捶捶。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

小学体育教案跳小绳篇三

活动目标：

1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳的跳绳方法。

开始部分。

1、绳操。头部运动：双手叉腰，头部跟着节奏做前、两侧、后的摇动。腿部运动：伸脚、勾脚、屈腿、伸直等。手腕和脚踝运动：双手五指相交摇动手腕、脚尖地绕环等。

二、基本部分。

1、引导幼儿自由探索跳绳的方法：跳绳有许多种玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩。

2、幼儿分散玩跳绳。

3、幼儿集中，重点讲解双脚并拢向上跳绳的方法：你们用了什么方法玩跳绳？请小朋友来示范一下他的方法。

4、小结并分解示范：看清楚他是怎样跳的吗？双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

5、幼儿用双脚并拢向上跳的方法练习跳绳，老师巡回指导。

三、跳绳大擂台。

1、全体幼儿进行跳绳比赛。在一分钟时间内，跳绳没有间断者为胜。

2、鼓励没有取得名次的幼儿不要气馁，继续练习，一定能够跳好绳。

四、放松活动。

1、幼儿两两结伴，将绳子拉成两条平行线当“小船”，幼儿坐在小船上，以“在河里洗脚”等情节拍一拍、揉一揉、放松腿部肌肉。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小学体育教案跳小绳篇四

- 1、知道赖宁是怎样苦练跳绳的，懂得不仅要学好文化知识，还要锻炼好身体。
- 2、学会本课的14个生字，理解“跳绳、体育、操场、练习、满头大汗、讲解、一拐一拐、不好意思、回答、昨天、感动、成绩、连蹦带跳、感激”等词语的意思。
- 3、能给句子加上似的的词语，把句子写具体；能把两句话合成一句话来写。
- 4、能正确地朗读课文。

学会生字词，了解课文是怎样把赖宁苦练跳绳的事写具体的。

明白学好文化与锻炼好身体的关系。

生字卡片

3课时

教学目标：

- 1、初读课文，拼读生字，了解课文大意。
- 2、学习理解第1自然段，教学有关生字词。

教学过程：

一、揭题质疑。

- 1、让学生说说学习《铁棒磨成针》、《不是为了分数》后受到的教育。
- 2、揭题：今天我们学习第4课《学跳绳》。这篇课文讲的是一位小英雄赖宁跳绳的故事。

可见出示赖宁画像，简介赖宁事迹。

今天，我们学习课文4学跳绳，读题。看了课题你有什么疑问？

- (1)谁学跳绳？
- (2)他是怎样学跳绳的？
- (3)遇到了哪些困难？结果怎样？

二、听老师范读课文。

说说你能回答哪个问题？

学生汇报后，教师简介赖宁事迹——赖宁是一个品学兼优、全面发展的三好学生和优秀少先队员。1988年3月，赖宁为了扑灭山火，保护国家财产，献出了自己宝贵而又年轻的生命。团中央号召全国青少年向赖宁学习。（）

三、初读课文，了解大意。

1、自由轻声读课文，要求读准难生字的字音。

2、指名分段试读课文，重点要求读准字音，读通课文，评议，正音

赖宁、操场、一拐一拐、昨天、脚肿、连蹦带跳

四、学习第1自然段。

1、指名读第1自然段。

3、教学有关字词

赖：“束”加“负”，束的捺变成点。

宁：宝盖头，组词：宁静、安宁。

育：月字底，书空。

4、齐读第1段。

5、赖宁体育成绩不太好，那他事怎么做的呢？读读2-4段。

五、书写指导。

赖：左右相等，靠紧。

育：上下结构，一横最长。

老师范写、讲解，学生书写3个。

教学目标：

1、学习第2、3自然段，学习有关字词。

2、完成部分作业。

教学过程：

一、引入。

请一个小朋友读第1自然段。为了学好体育，赖宁是怎样苦练跳绳的？找到读一读。

二、学习2、3自然段。

2、“满头大汗”是什么意思？说明什么？[从哪个词看出赖宁跳绳很费劲？]

[做课后第5题]

3、赖宁不仅在学校练，还在家里练。不信，轻声读第3段。从哪里看出赖宁在家里也苦练跳绳？（一拐一拐、晚上练跳绳、跳的时间长、脚肿了）

4、交流、讨论。

分角色读第3自然段。男生读赖宁的话，女生读郭老师的话，提示语由老师读。老师的话(奇怪)，赖宁的话(低声、不好意思)。

5、讨论：为什么赖宁会不好意思地低声回答？

(1)赖宁觉得会拖班级后腿。

(2)他本不想把晚上回家练跳绳告诉同学老师，现在老师既然问起，只好如实回答。

三、学习字词。

操：加一加地方法记，左右结构。

场：为什么用提土旁？“扬”换偏旁。

第：“弟”的点和撇换成竹字头，表示顺序。

拐：请学生表演一下。

脚：左中右结构，数笔顺。

昨：换偏旁，与“作”比较。

肿：形声字。

感：为什么事心字底？注意“咸”的里面部分。

四、指导写字。

范写：操、场、脚、第、感

学生模仿写3个。

教学目标：

- 1、巩固前面所学的字词。
- 2、学习、理解第4段，教学有关生字词。
- 3、完成剩余作业。

教学过程：

一、复习。

1、卡片认读学过的字词。

2、完成课后第3题，组词。先口头组词，再写下来。

操：（ ） （ ） （ ）

感：（ ） （ ） （ ）

育：（ ） （ ） （ ）

二、学习第4段。

1、齐读第4段。

2、说说有什么不懂的地方？

理解：连蹦带跳[让学生动作演示]，他为什么那么高兴？

教学：绩：言字旁，组词：业绩、功绩、成绩。

蹦：为什么是足字旁？左右结构。

激：左中右结构，中间部分为“白加方”，三点水和反文旁均可。

3、他为什么要感激郭老师？

4、比较“感激”和“感动”，说说你在什么时候用感激，什么时候用感动？

选词填空

感动感激

1、赖宁十分（ ）郭老师对他的指导。

2、看到赖宁刻苦练跳绳，郭老师非常（）。

5、有感情地朗读第4自然段。读出感激、高兴的语气。

三、总结课文。

1、赖宁为什么跳绳考试能取得好成绩？

2、赖宁学跳绳这件事，有哪些地方值得你学习？

问题1：一是自己刻苦练习；二是老师的热心帮助。

问题2：学习赖宁既要学好文化科学知识课，也要学好体育课，锻炼好身体的好思想；二是学习赖宁刻苦练习的精神。

四、完成作业。

1、指导书写：绩、蹦、激

2、指导课后第4题。

读例句，看看两句话有什么不同？划出来。说说这个词在句子中有什么作用？仿照例句完成。

3、完成第5题。找找两句话的变化规律。自由完成。

4、完成《课堂作业》的题目。

小学体育教案跳小绳篇五

第四十课时 1、跳短绳；2、做、跳“荷花”；3、播种和收割

教学目标：

1、认知目标：通过本课的教学，使学生了解绳子的广泛作用；

2、技能目标：使50-60%的学生掌握跳绳的方法以及发展学生基本活动能力和上下肢协调灵敏等素质。

3、情感目标：通过与游戏结合使学生更加注重配合，班级凝聚力加强，培养灵敏，机智，勇敢的集体主义精神和爱国爱民的优良品质。

教学重点：学习并初步掌握跳绳的基本技术，技能，方法；

教学难点：学生甩绳动作和脚跳的节奏相呼应。

教学准备：无。

课型：新授课。

教学过程：

一、情节导入部分

(1) 课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，检查学生服装情况，步入课堂。

组织方法：成四列横队集合（如图）。

要求：快、静、齐，精、神、气。

情景导入，导入语：小朋友们，平时我们用绳子都是跳的，对不对？今天老师偏偏不让小朋友把绳子都用来跳，绳子的作用可广泛了，看谁想的法子最多最新颖，大家开动脑筋，看谁最棒。

(2) 绳操：

1、扩胸运动 2、体侧运动 3、体转运动 4、腹背运动
5、踢腿运动 6、跳跃运动 7、全身运动 8、整理运动

教学方法：教师一节一节进行分解示范，学生根据教师的思路进行模仿练习。

二、基本部分。

1、跳短绳；2、做、跳“荷花”；3、播种和收割

三、结束部分。

二年级体育跳绳教案二年级体育下册教案跳绳